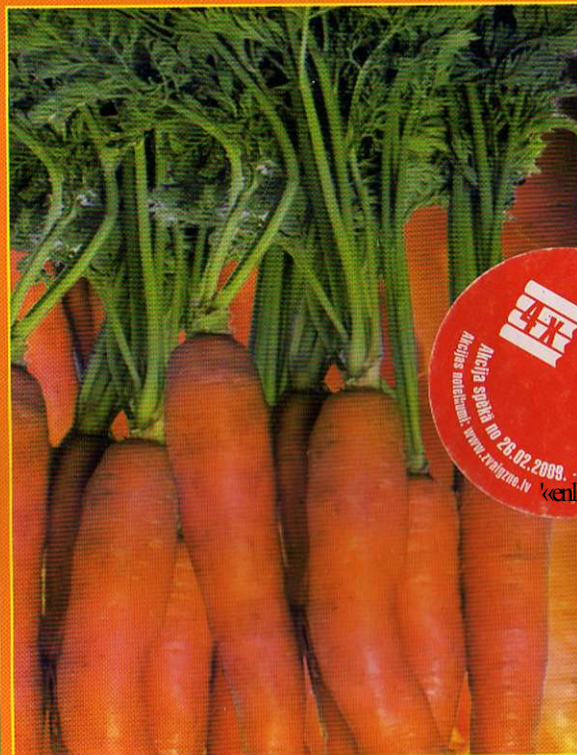


APTIĒKA DĀRŽĀ

APTIĒKA DĀRŽĀ



BURKĀNI

APTIEKA DARZA

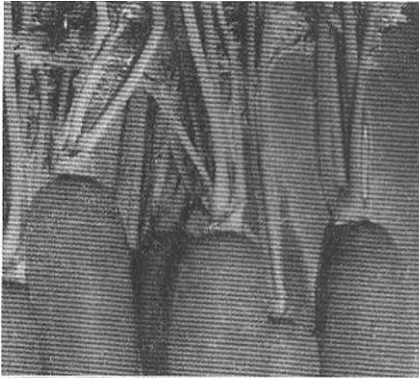
"Burkāni" ir pirmā grāmatiņa sērijā **"Aptieka dārzā"**.
Burkānu ārstnieciskās īpašības ir zinātniski pierādītas, un cilvēki šo sakņaugu plaši izmanto ne tikai pārtikā, bet arī kosmetoloģijā un ārstnieciskajā uzturā dažādu slimību ārstēšanai un profilaksei.

^v
Šīs sērijas grāmatiņas atklāj, ka pat neliela piemājs dārziņā katrs var izaudzēt kādu ārstniecisku kultūraugu, un sniedz praktiskus padomus par to,

- # kādas ir dažādu augu ārstnieciskās īpašības;
- ka pareizi pagatavot un lietot veselīgas sulas un citus ārstniecības līdzekļus;
- kā mājas apstākļos pagatavot lieliskas maskas un citus līdzekļus sejas un ķermeņa ādas kopšanai;
- kā izmantot dārzenus un citus kultūraugus veselīga uztura dažādošanai.



APTIEKA DĀRZĀ



BURKĀNI

ZVAldZn^ A5C

581.6(035)
Bu 226

Sastādījusi Zelma Dzilna

BURKĀNI

Redaktore *Oļesja Burkevica*
Māksliniece **Māra Alševska**

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,
Rīgā, LV-1010. Red. nr. K-1064.
A/s "Poligrāfists", K. Valdemāra ielā 6,
Rīgā, LV-1010.

Visas šī darba tiesības ir aizsargātas.
*Izdevumu reproducēt, kopēt vai citādi pavairot
aizliegts bez apgāda rakstiskas atļaujas.*

© Apgāds Zvaigzne ABC
ISBN 978-9984-40-945-0

IEVADS

Mūsdienās burkāni ir vieni no izplatītākajiem dāržeņiem visā pasaulē. Cilvēki šo sakņaugu plaši izmanto ne tikai pārtikā, bet arī ārstnieciskajā uzturā dažādu slimību profilaksei un ārstēšanai. Burkānu ārstnieciskās īpašības ir zinātniski pierādītas, un šo dāržeņu izmantošana paver lielisku iespēju novērst dažādus organisma funkciju traucējumus, kuri var izraisīt nopietnas slimības. Burkāni ir bagāti ar vitamīniem un minerālvielām, satur šķiedrvielas, kas veicina gremošanu. Racionāla uztura princips ir izmantot pārtikā iespējami daudz termiski neapstrādātu augļu un dāržeņu. Svaigu dāržeņu salātus ieteicams lietot katru dienu. Burkāni ir vērtīgi un visiem pieejami dāržeņi, tādēļ cilvēki, kas rūpējas par savu veselību un labsajūtu, tos iekļauj savā ikdienas ēdienkartē.

Vēstures avoti liecina, ka burkānus cilvēki pazina jau vairāk nekā pirms četriem tūkstošiem gadu. Burkāni tolaik, protams, nebija tik garšīgi kā mūsdienās pazīstamās galda burkānu šķirnes, taču jau tad, piemēram, Senajā Romā, šie dāržeņi tika uzskatīti par delikatesi.

Burkāni kā kultūraugi ir minēti sengrieķu zinātnieka un dziednieka Hipokrata darbos. Senie grieķi lietoja burkānus ne tikai uzturā. Gan burkānu saknes, gan sēklas lietoja, lai izdziedinātu no klepus un aizsmakuma, burkānus izmantoja pat plaušu tuberkulozes ārstēšanai.

Gadsimtu gaitā burkāni izplatījās gan Eiropā, gan Āzijā. Krievzemē burkāni kļuva populāri 14. gs. Pīrāgi ar burkānu pildījumu bija neatņemama svētku mielasta sastāvdaļa. Arī latvieši jau kopš seniem laikiem gan ikdienas maltīti, gan svētku mielastu mēdz bagātināt ar tādiem ēdieniem kā burkānu un rutku salāti ar krējumu, burkānu un zaļo zirnīšu sautējums, burkānu pankūkas vai izslavētie kurzemnieku sklandrauši un daudzi citi gardumi.

Daudzas tautas augstu vērtēja arī šo sakņaugu dziednieciskās īpašības un izmantoja dažādas auga daļas brūču dziedēšanai, apdegumu, acu slimību, nieru iekaisuma, pleirīta utt. ārstēšanai.

Tautas medicīnā, lai ārstētu hemoroīdus un aizcietējumus, iesaka tukšā dūšā dzert pa V2-I glāzei burkānu *biezsulas*. Svaigi spiestu burkānu *sulu* lieto pret mazasinību, vispārēju spēku izsīkumu, avitaminozēm, hronisku holecistītu, gastrītu, vielmaiņas traucējumu izraisītu poliartrītu, bronhītu, laringītu, nefrītu. Burkānu sulu izmanto mutes un kakla skalošanai stomatīta un citos mutes dobuma gļotādas iekaisuma gadījumos. Burkānus lieto arī, lai atbrīvotos no spalīšu invāzijas.

Burkānu lietošana uzturā veicina gremošanu; mātēm, kas baro zīdaiņus ar krūti, stimulē laktāciju (piena rašanos un izdalīšanos). Efektīvs līdzeklis klepus, aizsmakuma un citu saaukstēšanās slimību ārstēšanai ir burkāni kopā ar medu.

Tautas dziednieki iesaka aknu slimību ārstēšanai dzert burkānu (saknes un lakstu) *novārījumu*, bet, lai atbrīvotos no hemoroīdiem, *lakstu uzlējumu* (sasmalcinātus burkānu lakstus apļēj ar verdošu ūdeni un atstāj ievilkties).

Apdegumu, apsaldējumu gadījumos, strutojošu brūču un grūti dzīstošu čūlu ārstēšanai, lai veicinātu brūču attīrīšanos un ātrāku sadzīšanu, izmanto sarīvētu burkānu *aplikumus*.

Tautas medicīnā (piemēram, urinceļu akmeņu ārstēšanai) lieto arī burkānu *sēklas*.



BURKĀNU BOTĀNISKAIS RAKSTUROJUMS

Burkāni (*Uuucus*) ir divgadīgi, retāk - viengadīgi vai daudzgadīgi čemurziežu dzimtas (*Apiaceae*) augi. Šīs dzimtas augi ir arī suņburkšķi un latvāņi. Savvaļas burkāni (*Daucus carola*) vairāk izplatīti Vidusjūras zemēs, taču sastopami arī visā Latvijas teritorijā ceļmalās, sausās pļavās, atmatās, arī kā nezāle āboliņa laukos. Tiem ir tieva, bāla sakne ar raksturīgu burkāna smaržu. Savvaļas burkāni ir tautas medicīnā iecienīti ārstniecības augi. To sēklas izmanto urīnceļu akmeņu un žultsakmeņu slimības, holecistīta un akūta nieru iekaisuma ārstēšanai.

Par burkānu sauc gan augu, gan arī šī auga sakni, ko lieto pārtikā.

Latvijas Biškopības biedrībā tika veiktas konkursā «Garšīgākais Latvijas medus» godalgotas vietas ieguvušo medu ziedputekšņu analīzes. Izrādījās, ka visos paraugos lielā daudzumā tika konstatēti savvaļas burkānu ziedputekšņi. Tas liecina, ka Latvijā vēl ir pietiekami daudz neskartu dabas stūrīšu, kur tiem augt.

Sējas jeb dārza burkānus (*Daucus sativus*) audzē uzturam vai lopbarībai, tas ir plaši kultivēts sakņaugš. Pirmajā gadā burkānam izaug sakne ar lapu rozeti, otrajā gadā laukā izstādītai

saknei izveidojas ziedstublājs, ziedi un sēklas. Lapas ir plūksnaini šķeltas. Ziedi - sīki, balti, sakopoti saliktos čemuros. Auglim ir ovāla forma, tas ir dzeloņains, sastāv no diviem sēkleņiem. Sēklas ir sīkas un satur ēteriskās eļļas ar īpatnēju smaržu. Burkāna ēdamā daļa ir paplašināts dīgļstumbrs ar dīglsakni, ko parasti sauc vienkārši par sakni. Atkarībā no šķirnes burkāna sakne ir ovāla, cilindriska vai koniska. Saknes serde satur mazāk cukura un citu barības vielu nekā ārējā daļa. Atkarībā no dažādiem pigmentiem burkāna sakne var būt sarkani oranža (šo krāsu rada karotīns), dzeltena un balta (pigments antohlors), violeta (pigments antociāns) vai asinsarkana (pigments karotinoīds).

BURKĀNU AUDZĒŠANA

Burkānu audzēšanai piemērotākās ir dziļi sastrādātas vieglas (mālsmilts) augsnes ar vāji skābu (pH 5,5) vai neitrālu (pH 7) reakciju. Ja zeme nav pietiekami irdena, burkāni augot var deformēties. Burkānu augšanu un attīstību lielā mērā ietekmē gaisma. Vislabāk burkāni aug saulainās vietās.

Burkānus var sēt pavasarī, vasarā, rudenī un arī ziemā. Lai iegūtu agrīnu ražu, agrās burkānu šķirnes sēj oktobra otrajā pusē vai beigās. Rudens sējā izmanto par 20-25 % vairāk sēklu nekā pavasara sējā. Rudens sējumus ieteicams piesegt ar kūdru vai vieglu trūdzemi. Februāra beigās vai martā burkānus val-sēt rudenī sagatavotās vadziņās, tās attīrot no sniega (ja ziema ir sniegota) un sēklas apberot ar kūdru vai kompostu. Pavasarī burkānus var sēt, tiklīdz ir apžuvuši augsne, vasarā - jūnijā vidū. Sēklas iestrādā 2,5-3 cm dziļi.

Burkānu sēklas ir ļoti sīkas un dīgst lēni. To ātrākai dīgšanai nepieciešams pastāvīgs augsnes mitrums. Ja gaisa temperatūra ir 4-5 °C, burkāni izdīgst 15-20 dienas pēc iesēšanas, bet, ja temperatūra ir 18-25 °C, tad pēc 8-10 dienām. Burkānu dīgsti pacieš no -3 līdz -4 °C stipru salu. Pirms sēšanas burkānu sēklas ieteicams izmērcēt ūdenī.

Kad burkāni sadīguši, rindstarpas irdina un augus retina, atstājot tos 1-2 cm atstatumā. Sējumi prasa regulāru kopšanu. Sausā laikā tie ir jālaista. Nezāļainās un ēnainās vietās burkāni izstīdz, lapu kāti ir trausli un viegli lūst. Burkānu sējumi regulāri jāravē, jāirdina un jāaprušina ar zemi, rūpējoties, lai burkānu saknes augšējā daļa atrastos augsnē. Irdināšana ir sevišķi nepieciešama pēc ilgstoša lietus. Barības vielas nepieciešamas visā veģetācijas laikā, sevišķi saknes attīstības sākumā. Visvairāk augiem nepieciešams kālijs. Burkānu piebarošanai izmanto minerālmēslus, jo organiskie mēsli nelabvēlīgi ietekmē sakņu kvalitāti un garšu.

Burkānu ražu apdraud vairāki kaitēkļi. Biežāk sastopamie ir burkānu lapu blusiņas, kas izsūc lapas, un burkānu mušas kāpuri, kas izalo burkānu saknes.

Izplatītākās burkānu slimības ir čemurziežu melnā puve un burkānu sausā puve. Saimniecībās, kur burkānus audzē rūpnieciskos apjomos, burkānu kaitēkļu un slimību apkarošanai izmanto dažādus ķīmiskos līdzekļus, taču, audzējot šos sakņaugus mazdārziņos pašu ģimenes vajadzībām, ieteicams izmantot bioloģiskos augu kaitēkļu un slimību apkarošanas līdzekļus, tad var justies droši, ka burkānos nav uzkrājušās veselībai kaitīgas ķīmiskās vielas. Svarīgi ir arī rūpīgi apstrādāt augsni un ievērot pareizu augseku. Burkāniem labākie priekšaugi ir kāposti, tomāti, sīpoli vai agrīnie kartupeļi.

BURKĀNU ĀRSTNIECISKĀS ĪPAŠĪBAS

Galda burkāni satur 85,6 % ūdens, 1,23 % olbaltumvielu, dažādas ekstraktvielas, A provitamīnu (fī karotīnu), B₁, B₂, B₆, C, E, K un P vitamīnus, minerālvielas - kāliju, kalciju, magniju, fosforu, dzelzi, nātriju, jodu. Magnija burkānos ir tikai nedaudz mazāk nekā galda bietēs.

Magnija nozīme organisma vielmaiņas nodrošināšanā ir ļoti liela. Magnijs veicina holesterīna izvadīšanu no organisma, nostiprina asinsvadu sienas, novērš asinsvadu spazmas, veicina ātrāku atveseļošanu pēc pārciestām elpceļu slimībām. 1 kg svaigu burkānu enerģētiskā vērtība ir 35 kcal.

Burkānu galveno vērtību nosaka ievērojamais karotīna saturs auga saknē. Karotīna daudzums burkānos ir atkarīgs no klimatiskajiem apstākļiem, kādos šie dārzeņi audzēti. Piemēram, vidējais karotīna daudzums 100 gramos Kolas pussalas skarbajos klimatiskajos apstākļos audzētu burkānu ir 4 mg, bet Ukrainas dienvidos audzētu burkānu - līdz 22,6 mg. 100 gramos Latvijas apstākļos audzētu burkānu ir apmēram 9-12 mg karotīna (A provitamīna). No karotīna organismā (augu tauku klātbūtnē) veidojas A vitamīns, kas nepieciešams organisma normālai augšanai, šūnu vairošanās procesiem, normālai redzei. A vitamīna trūkums var izraisīt vīstas aklumu (hemeralopiju), kas ir viena no agrīnajām A hipovitaminozes (nepietiekama A vitamīna daudzuma organismā) izpausmēm. Āda kļūst sausa, viegli lobās, arī mati kļūst sausi un pastiprināti izkrīt. Cilvēks, kura organismā trūkst A vitamīna, ātri nogurst, zaudē ēstgribu, bieži saaukstējas un ir uzņēmīgs pret infekcijas slimībām. Lai izvairītos no saslimšanas ar A hipovitaminozi, organismam jāuzņem pietiekams daudzums A vitamīna, kura nozīmīgākie avoti ir dažādi dzīvnieku izcelsmes produkti (zivju eļļa, liellopu

Vitamīni ir bioloģiski aktīvas organiskas vielas, kuras organismā, pat nelielā koncentrācijā, spēj ietekmēt vielmaiņas procesus. Vitamīni veicina augstas darbības un nodrošina organisma imunitāti pret dažādām slimībām.

aknas, olas, sviests, siers u. c.). Tomēr jāņem vērā, ka šie produkti satur daudz holesterīna, kura pārmērīga uzkrāšanās organismā var izraisīt nopietnas veselības problēmas. Lielisks A vitamīna avots ir augu izcelsmes uzturvielas ar augstu karotīna saturu. Organisma šūnās no divām daļām karotīna veidojas viena daļa A vitamīna.

Mūsdienās daudzu pasaules attīstīto valstu (Japānas, ASV Somijas u. c.) zinātnieki ir veikuši pētījumus un nonākuši pie šāda secinājuma: cilvēki, kas ikdienas uzturā lieto daudz karotīnu saturošu augļu un dārzeņu (burkāni ir viens no vērtīgākajiem karotīna avotiem), gandrīz divreiz retāk saslimst ar ļaundabīgajiem audzējiem nekā tie, kas šīs uzturvielas lieto ļoti maz.

Organismam nepieciešamo A vitamīna daudzumu var iegūt, apēdot apmēram 100 g termiski neapstrādātu burkānu, taču, lai burkānos esošais B karotīns pārveidotos par A vitamīnu, nepieciešams šiem dārzeņiem pievienot nedaudz augu eļļas.

Burkāni satur ne tikai labi izpētīto antioksidantu B karotīnu, bet arī citus karotīnus un dažādas organiskās vielas, kas tikpat efektīvi iedarbojas uz organismu un labvēlīgi ietekmē cilvēku veselību. Karotīnu saturošie produkti, ja tos lieto pietiekamā daudzumā, samazina risku saslimt ar aizkuņģa dziedzeru, prostatu un plaušu vēzi. Pat smēķētāji retāk saslimst ar onkoloģiskajām slimībām, ja uzturā lieto daudz karotīnu saturošu produktu. Smēķēšana ir būtisks saslimšanas riska faktors, tādēļ tā samazināšanai smēķētājiem ieteicams katru dienu apēst vismaz vienu burkānu vai - vēl labāk - izdzert glāzi svaigi spiestas burkānu sulas.

Daudzas slimības izraisa piesārņotā vide, kaitīgie ieradumi (piemēram, smēķēšana) un nepareizs uzturs. Šo procesu rezultātā tiek bojātas organisma šūnas un orgāni, novājināta imūnsistēma, palielinās slimību un priekšlaicīgas novecošanas risks.

Vācu zinātnieki ir izpētījuši, ka pastāvīga dārzeņu lietošana uzturā ir lieliska profilakse pret plaušu, kuņģa, barības vada un piena dziedzera vēzi.

Burkāni satur bioflavonoīdus, kas arī kavē ļaundabīgo audzēju attīstību

organismā. Bioflavonoīdi spēj apturēt neaktīvo kancerogēnu pārveidošanos par aktīvajiem. Burkānos esošie bioflavonoīdi un karotīns organismā "pārtver" skābekļa brīvos radikāļus un tādējādi jau visagrīnākajā stadijā novērš audzēju veidošanos. Šajā procesā bioflavonoīdi un karotīns "sadarbojas" ar C un E vitamīniem. Bioflavonoīdi kavē arī jau izveidojušos audzēju turpmāku attīstību.

Jau sen ir zināms: lai izvairītos no saslimšanas ar dažādām onkoloģiskajām slimībām, uzturā ir jāierobežo dzīvnieku un augu izcelsmes taukvielas.

Burkānos ir zems taukvielu saturs un daudz šķiedrvielu, tādēļ šī diētiskā dārzeņa lietošana uzturā samazina risku saslimt ar resnās un taisnās zarnas, aizkuņģa dziedzera un piena dziedzera audzējiem.

Burkāni augstā vitamīnu un minerālvielu satura dēļ tiek uzskatīti par ļoti vērtīgiem un plaši izmantoti diētiskajā uzturā. Piemēram, jau minētais karotīns veicina organisma vielmaiņas normalizēšanos, pareizu fizisko un garīgo attīstību, paaugstina organisma pretestību saaukstēšanās slimībām, regulē kuņģa sulas sekrēciju, labvēlīgi ietekmē redzi. Burkānus lieto arī sirds un asinsvadu, gremošanas orgānu, aknu un nieru slimību profilaksei, kā arī ārstējot avitaminozes, mazasinību, slimības, kas saistītas ar C vitamīna trūkumu organismā. Burkāni ir ļoti svarīga bērnu uztura sastāvdaļa.

Antioksidanti ir vielas (vitamīni, minerālvielas un fermenti), kas bloķē brīvo radikāļu veidošanos organismā un veicina organisma šūnu attīrīšanos no tiem.

Pārtikā šos dārzeņus lieto gan svaigus, gan vārītus, tvaicētus, sautētus utt. Tos pievieno dažādām ēdienu piedevām, zupām, mērcēm, salātiem, izmanto gan atsevišķi, gan kopā ar citiem produktiem.

Daudzi cilvēki rūpējas par savu veselību un pareizi novērtē dabisko vitamīnu nozīmi tās saglabāšanā. Burkāni, protams, ir ļoti veselīgs produkts, taču, tos lietojot, nevajadzētu zaudēt

mēra izjūtu. Pārāk liels karotīna daudzums, īpaši bērniem, organismā nespēj pārvērsties par A vitamīnu un uzkrājas. Par to liecina ādas dzelte, kas ir A hipervitaminozes (pārmērīgas A vitamīna uzkrāšanās) simptoms. Hipervitaminoze var izraisīt vielmaiņas traucējumus. Šādā gadījumā dažreiz novēro ēstgribas zudumu, vemšanu, miegainību, īslaicīgu temperatūras paaugstināšanos, izsitumus un ādas lobīšanos. Visbiežāk tiek pārdozēta burkānu sula. Gadu vecam bērnam (ja viņš pie tās ir jau pieradināts zīdaiņa vecumā, dodot dažus pilienus) pietiek ar 1 ēdamkaroti burkānu sulas, 1-3 gadu vecumā - 2-3 ēdamkarotēm, 4-7 gadus veciem bērniem - 1/3 glāzes, 8-12 gadu vecumā - 1/3 glāzes, bet pusaudža vecumā un pieaugušiem cilvēkiem - 1/2 glāzes (100 ml) burkānu sulas dienā, pievienojot sulai dažus pilienus augu eļļas. Ja cilvēkam, kas regulāri lieto burkānu sulu, āda iegūst dzeltenīgu nokrāsu, burkānu un to sulas lietošana jāpārtrauc, līdz āda atgūst normālu toni.

Pārmērīga A vitamīna lietošana ir bīstama arī pirmajos grūtniecības mēnešos, jo tā var kaitēt auglim.

Burkānus izmanto dažādu vitamīnu preparātu ražošanai.

Burkāni ir arī lielisks šķiedrvielu avots. Šķiedrvielu labvēlīgā ietekme uz organismu:

- » • veicina zarnu peristaltiku, novēršot aizcietējumus,
- uzlabo resnās zarnas mikrofloru,
- samazina holesterīna līmeni asinīs,
- palēnina uzturvielu uzsūkšanos, tāpēc ieteicamas cukurslimību slimniekiem,
- mazina toksisko vielu iedarbību,
- uzlabo gremošanu,
- samazina pūšanas un rūgšanas procesus zarnās,
- līdzsvaro zarnu mikrofloru,
- sekmē vitamīnu sintēzi zarnās,
- darbojas kā zarnu "birste", izvada sārņus.

2. NODALA

7

BURKĀNU IZMANTOŠANA DAŽĀDU SLIMĪBU ĀRSTĒŠANAI UN PROFILAKSEI

Slimību ārstēšanai un profilaksei izmanto svaigi spiestu burkānu sulu, burkānu saknes, lakstus un sēklas, t. i., visas auga sastāvdaļas.

BURKĀNU SULA

Burkānu sulā ir ļoti daudz karotīna, no kura organismā veidojas A vitamīns, kā arī citi vitamīni - C, D, E, PP, K un B grupas vitamīni. Burkānu sula satur daudz kalcija, magnija un dzelzs. Šīs vielas organismam palīdz saglabāt fosfora, sēra, silīcija un hlora organisko savienojumu līdzsvaru. Burkānu sulas lietošana uzlabo gremošanas procesus un paaugstina organisma pretestību infekcijas slimībām, aizsargā nervu sistēmu, vairo mundrumu un dzīvesprieku.

Gan tautas medicīnā, gan mūsdienu modernajā dietoloģijā burkānu sulai tiek piešķirta liela nozīme. Ta ir ieteicama, ja ir mazasinība, ēstgribas zudums, nieru, aknu, elpošanas ceļu, acu slimības (A hipovitaminozes gadījumā), C un A avitaminoze, pārmērīgs ķermeņa masas zudums, hipertoniya, miokarda infarkts (it īpaši slimības pirmajās dienās), nierakmeņu vai žultsakmeņu slimība.

Svaigi spiesta burkānu sula ļoti ieteicama čūlu, gastrīta (ar pazeminātu skābes daudzumu) un pat vēža gadījumā. Bojātās organisma šūnas, ja slimnieks uzturā lieto burkānu sulu kopā ar citām rūpīgi izvēlētām augu izcelsmes uzturvielām, spēj ātrāk atveseļoties un sekmīgi pretoties slimības izraisītāju graujošajai iedarbībai.

Veselīgo burkānu sulu lieto arī daudzos citos gadījumos. Mātēm, kuras baro bērnus ar krūti, vēlams katru dienu izdzert nelielu sulas daudzumu, lai uzlabotu piena kvalitāti, papildinot to ar bērna attīstībai nepieciešamām vielām.

Burkānu sula palīdz sadziedēt brūces. Ta veicina epitēlija atjaunošanās procesus. Tādēļ to iesaka lietot, ja kādā orgānā, piemēram, plaušās, sācies iekaisuma process, arī akūtu elpceļu slimību gadījumā. 200 ml maisījuma, kas sastāv no vienādām daļām svaigi spiestas burkānu sulas un silta piena, lieto vienu mēnesi no rītiem tukšā dūšā pirmo brokastu vietā, lai novērstu bronhiālās astmas lēkmes un aknu slimības. Ja slimība ir ielaista, šāda ārstēšanās pēc nedēļu ilga pārtraukuma jāatkārto.

Burkānu sulu ieteicams lietot urinceļu akmeņu un nierakmeņu slimības gadījumā (pa 1 ēdamkarotei 3 vai 4 reizes dienā pirms ēšanas 4-6 mēnešus), ar vielmaiņas traucējumiem saistīta poliartrīta, osteohondrozes, miokarda infarkta (pirmajās dienās) slimniekiem, mazasinīgiem bērniem, redzes asuma uzlabošanai un saglabāšanai. Tautas medicīnā 1 ēdamkaroti burkānu sulas tukšā dūšā no rīta un vakarā dod bērniem, lai ārstētu caureju, kā arī lai atbrīvotos no spalīšiem. Sulas vietā var lietot pienā vārītus rīvētus burkānus (3 ēdamkarotes sarīvēta burkāna vāra 1 glāzē piena) - pa 1 ēdamkarotei 3 vai 4 reizes dienā pirms ēšanas. Pret parazitiskajiem tārpiem tautas medicīnā iesaka arī dzert burkānu sēklu novārījumu (3 ēdamkarotes burkānu sēklu aplej ar 3 glāzēm ūdens un karsē 6 stundas cepeškrāsnī nelielā temperatūrā). Novārījums jādzer pa 1 glāzei 3 reizes dienā.

Burkānu sula ar medu (1:1) palīdz novērst klepu un aizsmakumu saaukstēšanās gadījumā (lieto pa 1-2 ēdamkarotēm 2 vai 3 reizes dienā). Šāds maisījums ieteicams arī nieru slimniekiem.

Sausa āda, dermatīts (ādas iekaisums) un citas ādas slimības nereti liecina par barības vielu trūkumu organismā. Tas var uzņemt, lietojot burkānus. Arī dažu acu slimību, piemēram, oftalmijas un konjunktivīta gadījumā ieteicams 2 vai 3 reizes dienā pirms vai pēc ēšanas lietot pa Vfe-l glāzei burkānu sulas, kurai pievienota 1 ēdamkarote medus. Bērniem šī deva, protams, ir jāsamazina.

Stomatīta slimniekiem ieteicams skalot muti ar svaigi spiestu burkānu sulu.

Burkānu un citronu sulas maisījumu lieto ārstīgi, ierīvējot to galvas ādā, lai nostiprinātu matu saknes, sejas ādas krāsas uzlabošanai, arī lai atbrīvotos no vasaras raibumiem.

Burkānu sulas pagatavošana

Burkāni rūpīgi jānomazgā, jānomizo, vēlreiz jānomazgā un jāsarīvē uz smalkās rīves. Sarīvēto masu ievieto tīrā marles maisiņā un izspiež sulu. Tai var pievienot nedaudz ogu vai augļu sulas vai citrona šķēlīti. Tomēr tas ir visai darbietilpīgs process. Mūsdienās visvienkāršāk burkānu sulu var iegūt, izspiežot to no burkāniem ar universālo elektrisko sulu spiedi. Jāatceras, ka karotīns uzsūcas tauku klātbūtnē, tādēļ sulai pievieno nedaudz (apmēram pustējkaroti uz glāzi) augu eļļas. Sula jāizdzer pusstundas laikā pēc tās izspiešanas, jo vēlāk tās vērtība samazinās. No palikušajiem biežumiem izveido nelielus plācenīšus, apviļā miltos un nedaudz apacep mazā eļļas daudzumā.

Burkānu, biešu un gurķu sulas maisījums

Šādu kokteiļi ieteicams lietot slimniekiem, kuriem ir žultsakmeņu vai nierakmeņu slimība. Sulu maisījums šķīdina kalciju,

kurš uzkrājas organismā pārmērīgas cieti un cukuru saturošu produktu lietošanas rezultātā. Ārstēšanās formula ir šāda: vairākas reizes dienā dzer pusglāzi silta ūdens ar viena citrona sulu. Starplaikos lieto pa pusglāzei burkānu, biešu un gurķu sulas maisījuma. Šāda ārstēšanās veicina sāļu un akmeņu druslu izvadīšanu no nierēm. Taču ārstējoties jāievēro piesardzība, jo akmeņu izdalīšanās no organisma ir ļoti sāpīga. Ārstēšanās kursa laikā no ēdienkartes jāizslēdz produkti, kas satur cieti un cukuru, kā arī nedrīkst lietot gaļu. Ieteicams konsultēties ar ģimenes ārstu.

Burkānu, biešu un kokosriekstu sulas maisījums

Šis maisījums stimulē organisma šūnu atjaunošanos. Tas ir arī efektīvs nierēs un žultspūslī attīrošs līdzeklis, kurš satur daudz pareizi sabalansētu mikroelementu - kāliju, nātriju, kalciju, magniju, dzelzi, fosforu, sēru, silīciju un hloru.

Kādas kontrindikācijas un blaknes iespējamas, ārstējoties ar burkānu sulu

Burkānu sulu nedrīkst lietot akūtas divpadsmitpirkstu zarnas čūlas ārstēšanai, kā arī enterokolīta, tievās zarnas slimību gadījumā.

Dažreiz pastiprināta burkānu sulas lietošana var izraisīt pastiprinātu zarnu darbību vai nomāktību. Daudzi dziednieki uzskata, ka tas ir normāli, un norāda, ka organismā sākas "ģenerālā tīrīšana". un burkānu sula tam ir ļoti nepieciešama. Tomēr šādā gadījumā ieteicams būt piesardzīgiem un konsultēties ar ārstu.

Ja burkānu sulu lieto ļoti lielos daudzumos, āda var iegūt dzeltenīgu nokrāsu. Cilvēki parasti domā, ka tas ir labi, jo liecina par kaitīgu vielu izdalīšanos caur ādu. Tomēr tas ir maldīgs priekšstats, jo ādas dzelte parasti ir A hipervitaminozes pazīme (viens no tās simptomiem ir dzeltenīga ādas pigmentācija, it īpaši uz plaukstām), tadēļ burkānu sula jālieto ar mēru.

Ārstējoties ar burkānu sulu, no uztura jāizslēdz produkti, kas satur daudz cukura, arī ciete, graudu milti.

Saaukstēšanās slimības

Saaukstēšanās gadījumā ieteicams lietot šādus līdzekļus (pēc izvēles).

1. recepte

2 daļas burkānu sulas

1 daļa medus vai augu eļļas

Pagatavo maisījumu un lieto pa 100 ml 4-6 reizes dienā.

2. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

Jebkuru dārzeņu vai augļu sulu vē-
s. Iz-

3. recepte

283 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

85 ml gurķu sulas

kā jāatstāj nostāvēties ledusskapi
2-3 stundas, lai izgarotu organis-
mam nevēlamie gaistošie savieno-
jumi.

4. recepte

230 ml burkānu sulas

140 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

5. recepte

310 ml burkānu sulas

140 ml redīsu sulas

Izspiest sulu no lapu dārzeņiem un garšaugu lapām un lak-
tiem visvieglāk ir, samaļot auga virszemes daļas gaļasmašīnā

un iegūto masu izspiežot caur marli. Daudz ārstniecisko vielu satur arī seleriju un pētersīļu saknes.

Pagatavoto maisījumu lieto pa pusglāzei 3 vai 4 reizes dienā pirms ēšanas. Šīs receptes var papildināt ar vēl vienu sastāvdaļu - karstā ūdenī atšķaidītu greipfrūtu, citronu un mārrutku sulu.

Ja ir stiprs klepus un aizsmakums, var izmantot šādu līdzekli.

recepte

1 daļa burkānu sulas

1 daļa silta piena

Sastāvdaļas sajauc un dzer pa pusglāzei 4-6 reizes dienā. Klepus gadījumā var lietot arī pienā vārītus burkānus.

Lai mazinātu klepu un spēcīnātu organismu, var lietot šādu līdzekli.

7. recepte

1 daļa burkānu sulas

2 daļas dzērveņu (vai citu skābu ogu) sulas

Sulu maisījumu lieto pa 1 glāzei 3 reizes dienā.

Aizsmakuma ārstēšanai efektīvs ir šāds līdzeklis.

8. recepte

100 g burkānu

V2l piena

Burkānus izvāra pienā un nokāš. Novārījumu dzer maziem malciņiem un skalo ar to kaklu, līdz aizsmakums pāriet.

Saaukstēšanās, akūtas elpceļu slimības vai iesnu gadījumā ieteicams lietot šādu līdzekli.

9. recepte

1 ēdamkarote burkānu sulas

1 ēdamkarote augu eļļas

3 pilieni ķiploku sulas

Sajauc burkānu sulu ar iepriekš ūdens peldē izkarsētu augu eļļu. Pievieno ķiploku sulu. Līdzekli pilina degunā pa dažiem pilieniem katrā nāsī 3 vai 4 reizes dienā. Katru dienu pagatavo svaigus pilienus.

Gripas un saaukstēšanās gadījumā efektīvs ir šāds līdzeklis.

10. recepte

200 ml burkānu sulas

1 ēdamkarote augu eļļas

1 tējkarote medus

Burkānu sulu rūpīgi sajauc ar augu eļļu, pievieno medu, vēlreiz visu labi samaisa, nedaudz uzsilda. Lieto pa pusglāzei vairākas reizes dienā.

Elpceļu slimības

Astmas slimniekiem ieteicams lietot šādus sulu maisījumus (pēc izvēles).

1. recepte

230 ml burkānu sulas

140 ml seleriju sulas

140 ml pētersīļu sulas

2. recepte

310 ml burkānu sulas

140 ml redīsu sulas

3. recepte

200 ml burkānu sulas

110 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

90 ml spinātu sulas

4. recepte

230 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

140 ml seleriju sulas

Pagatavo svaigi spiestu sulu maisījumu un izdzer vairākos paņēmienu 1 dienas laikā.

Augšējo elpceļu iekaisuma ārstēšanai un atklepošanas veicināšanai ieteicams lietot šādu ārstniecisku līdzekli (tam piemīt arī dezinficējoša iedarbība).

5. recepte

5 daļas burkānu sulas

5 daļas karsta piena

1 daļa medus

Visas sastāvdaļas samaisa, maisījumu atstāj ievilkties 4-5 stundas un lieto siltu pa pusglāzei 4-6 reizes dienā.

Bronhīta un traheīta ārstēšanai lieto šādu burkānu sulas un medus maisījumu.

6. recepte

1 glāze burkānu sulas

2 tējkarotes medus

Burkānu sulai pievieno medu un rūpīgi samaisa. Lieto pa 1 ēdamkarotei ik pēc 2-3 stundām 4 vai 5 reizes dienā.

Mutes dobuma un rīkles slimības

Angīnas gadījumā ieteicami šādi sulu maisījumi (pēc izvēles).

i. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

2. recepte*283 ml burkānu sulas**85 ml biešu sulas**85 ml gurķu sulas*

Sagatavoto maisījumu lieto pa pusglāzei 3 vai 4 reizes dienā pirms ēšanas. Šos sulu maisījumus izmanto arī adenoīdu ārstēšanai.

Angīnas ārstēšanai ieteicams lietot arī šādu līdzekli.

3. recepte*100 ml burkānu sulas**100 ml vārīta ūdens**1 ēdamkarote medus*

Visas sastāvdaļas rūpīgi sajauc un lieto rīkles skalošanai vairākas reizes dienā.

Acu slimības

Astigmātisms ir acu slimība, kuras cēlonis ir nepietiekams organisko vielu daudzums acu optiskajai sistēmai nepieciešamajās uzturvielās, kā arī kaitīgu vielu uzkrāšanās orgānos un dziedzeros, no kuriem ir tieši atkarīga acu pareiza funkcionēšana.

Aknas, žultspūslis, aizkuņģa dziedzeris, vairogdziedzeris un resnā zarna ir tie orgāni un dziedzeri, kuru neefektīvas darbības rezultātā tiek bojāta acu optiskā sistēma.

Svaigas dārzeņu sulas attīra organismu no kaitīgajām vielām un piegādā normālai orgānu funkcionēšanai nepieciešamos vitamīnus un citas vērtīgas uzturvielas.

Astigmātisma slimniekiem ieteicams dzert šādu sulu maisījumu.

1. recepte

200 ml burkānu sulas

150 ml seleriju sulas

60 ml endīviņu (salātu) sulas

60 ml pētersīļu sulas

Sajauc svaigi spiestas sulas un iegūto maisījumu lieto pa V_3 glāzes 3 reizes dienā.

Astigmātisma, kataraktas, kā arī konjunktivīta un citu ar iekaisuma procesiem saistītu acu slimību gadījumā ieteicams dzert šādus sulu maisījumus (pēc izvēles).

2. recepte

340 ml burkānu sulas

115 ml pētersīļu sulas

3. recepte

255 ml burkānu sulas

140 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

Svaigi spiestas sulas sajauc un maisījumu izdzer vairākos paņēmienu vienās dienas laikā.

Mazasinība un nogurums

Ja ir mazasinība (anēmija, t. i., samazināts eritrocītu un/vai hemoglobīna daudzums asinīs) un vispārējs spēku izsīkums, ieteicami šādi sulu maisījumi.

1. recepte

1 daļa burkānu sulas

1 daļa biešu sulas

1 daļa rutku sulas

Svaigi spiestas sakņaugu sulas samaisa un lieto pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā pirms ēšanas. Lietošanas kurss - 3 mēneši.

2. recepte

283 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

85 ml gurķu sulas

Izspiež dārzeņu sulas, pagatavo maisījumu un lieto 3 reizes dienā pa pusglāzei 20-30 minūtes pirms ēšanas. Lietošanas kurss - 15-20 dienas.

3. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

Sajauc svaigi spiestas dārzeņu sulas un lieto pa pusglāzei 3 reizes dienā pirms ēšanas.

4. recepte

3 daļas kaltētu burkānu

3 daļas mežrozīšu kopaugļu

3 daļas nātru lapu

1 daļa upeņu lapu

Mazasinības gadījumā ieteicams no rītiem tukšā dūšā apēst 100 g rīvētu burkānu ar krējumu vai augu eļļu.

Sastāvdaļas sasmalcina, sajauc, aplej ar verdošu ūdeni un atstāj ievilkties. Lieto (bez ierobežojumiem) avitaminozes, spēku izsīkuma, hroniska noguruma novēršanai.

Ja ilgstoši ir liela fiziska vai garīga slodze, ieteicams katru dienu lietot pa 100-200 g svaigu burkānu vai burkānu sulas. Organismu labvēlīgi ietekmē arī 1.-3. receptē minēto sulu maisījumu lietošana. Tos var papildināt ar maisījumu no mārrutka saknes, citrona un greipfrūta sulām, kas atšķaidīts ar karstu ūdeni. Lieto 3 reizes dienā pirms ēšanas.

Asins slimības

Asins sastāva uzlabošanai ieteicams lietot šādus sulu maisījumus (pēc izvēles).

1. recepte

310 ml burkānu sulas

140 ml redīsu sulas

2. recepte

230 ml burkānu sulas

140 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

3. recepte

255 ml burkānu sulas

200 ml seleriju sulas

4. recepte

340 ml burkānu sulas

110 ml pieneņu sulas

5. recepte

340 ml burkānu sulas

110 ml lucernas sulas

Svaigi spiestas sulas samaisa un maisījumu izdzer vairākos paņēmienu vienās dienas laikā.

Galvassāpes

Reiboņu un galvassāpju novēršanai ieteicams dzert pa Vz-1 glāzei burkānu sulas 3 vai 4 reizes dienā pirms ēšanas.

Ja ir migrēna, ieteicams lietot šādus dārzeņu sulu maisījumus (pēc izvēles vai dažus maisījumus pārmaiņus).

1. recepte

280 ml burkānu sulas

85 ml pieneņu sulas

85 ml spinātu sulas

2. recepte

200 ml burkānu sulas

110 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

- 90 ml spinātu sulas

3. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

i

4. recepte

283 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

85 ml gurķu sulas

Sagatavo sulu maisījumu un lieto pa pusglāzei 3 reizes dienā 20-30 minūtes pirms ēšanas. Lietošanas kurss - 15-20 dienas.

Galvas smadzeņu slimības

Encefālīta slimniekiem vēlams lietot šādus dārzeņu sulu maisījumus (pēc izvēles vai dažus maisījumus pārmaiņus).

1. recepte

255 ml burkānu sulas

140 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

2. recepte

200 ml burkānu sulas
85 ml biešu sulas
110 ml lapu salātu sulas
60 ml rāceņu sulas

3. recepte

255 ml burkānu sulas
85 ml biešu sulas
110 ml granātu sulas

4. recepte

283 ml burkānu sulas
170 ml spinātu sulas

5. recepte

283 ml burkānu sulas
85 ml biešu sulas
85 ml gurķu sulas

6. recepte

200 ml burkānu sulas
110 ml seleriju sulas
60 ml pētersīļu sulas
90 ml spinātu sulas

Sagatavo sulu maisījumu un lieto pa pusglāzei 3 reizes dienā 20-30 minūtes pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss - 15-20 dienas.

Trīs pēdējos sulu maisījumus ieteicams lietot arī meningīta slimniekiem.

Sirds un asinsvadu slimības

Svaiga burkānu sula ir labs līdzeklis spēku atjaunošanai miokarda infarkta slimniekiem. Sulu lieto pa 100-200 ml pirms

ēšanas 3 reizes dienā. Atlabšanas periodā burkānu sulas terapiju vēlams papildināt ar vājas koncentrācijas vilkābeles augļu uzlējuma lietošanu.

Hipertonijas slimniekiem ieteicams vairākus mēnešus 3 reizes dienā lietot pa 1 ēdamkarotei burkānu sulas.

Šīs slimības gadījumā var lietot arī dārzenų sulu maisījumus.

1. recepte

200 ml burkānu sulas

110 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

90 ml spinātu sulas

2. recepte

283 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

85 ml gurķu sulas

3. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

Sagatavoto svaigi spiestu sulu maisījumu dzer pa pusglāzei 3 reizes dienā 20-30 minūtes pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss -15-20 dienas.

Nervu slimības

Dažādu nervu slimību (to skaitā neurožu) gadījumā slimnieka vispārējo stāvokli labvēlīgi ietekmē šādu svaigi spiestu sulu maisījumi (pēc izvēles vai pārmaiņus).

1. recepte

283 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

85 ml gurķu sulas

2. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

3. recepte

200 ml burkānu sulas

110 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

90 ml spinātu sulas

4. recepte

255 ml burkānu sulas

200 ml seleriju sulas

Sagatavoto sulu maisījumu izdzer vairākos paņēmienu vienā dienā.

Kuņģa un zarnu trakta slimības

Kuņģa un zarnu trakta, aknu un žults izvadceļu slimību gadījumā ieteicams vairākus mēnešus lietot burkānu sulu pa 1 ēdamkarotei 3 reizes dienā.

Gastrīta slimniekiem ieteicams dzert šādus dārzeņu sulu maisījumus (pēc izvēles).

1. recepte

283 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

85 ml gurķu sulas

2. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

Svaigi spiestas sulas samaisa un izdzer vairākos paņēmiens vienas dienas laikā.

Kuņģa čūlas gadījumā ieteicams katru dienu vairākos paņēmiens izdzert 400-600 ml burkānu sulas. Tas labvēlīgi ietekmē ne tikai kuņģa, bet arī citu gremošanas trakta orgānu, piemēram, aizkuņģa dziedzeru darbību.

Dispepsija ir gremošanas sistēmas slimība, ko izraisa nepareizs uztura režīms. Šīs slimības gadījumā var lietot ar ūdeni atšķaidītu burkānu sulu (1:1). Ieteicams arī grauzt

Ja ir vāja zarnu darbība (atonija) un bieža urinēšana, no rītiem tukšā dūšā ieteicams izdzert 1 glāzi svaigi spiestas burkānu sulas.

svaigus burkānus, jo tie satur gremošanai nepieciešamas vielas - enzīmus, minerālvielas un vitamīnus. Grauzot burkānus, pastiprinās siekalu izdalīšanās un tiek stimulēta gremošana.

Aizcietējumu novēršanai lieto burkānu sēklu pulveri - pa 1 g 3 reizes dienā stundu pirms ēšanas.

Caurejas gadījumā ieteicams lietot burkānu sakņu novārījumu, kuru gatavo šādi.

V2 kg burkānu vāra 150 ml ūdens, līdz burkāni kļūst mīksti. Tad novārījumu izkāš, iegūto šķidrumu papildina ar vārītu ūdeni līdz 1 litram. Var pievienot nedaudz sāls. Ik pēc pusstundas izdzer dažus malkus novārījuma. Šis līdzeklis veicina šķidruma atjaunošanos organismā, pasargā no atūdeņošanās, papildina nepieciešamo nātrija, kālija, fosfora, kalcija, sēra un magnija daudzumu; nodrošina zarnu traktu ar pektīnu un pasargā tā sienas no iekaisuma.

Aknu slimības

Aknu cirozes slimniekiem ieteicams 1-3 reizes dienā pirms ēšanas izdzert pusglāzi burkānu sulas. Var lietot arī šādus sulu maisījumus.

1. recepte

283 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

85 ml gurķu sulas

2. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

Pagatavoto sulu maisījumu lieto pa pusglāzei 3 reizes dienā 20-30 minūtes pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss - 15-20 dienas.

Dažādu aknu slimību gadījumā ieteicams lietot šādu līdzekli.

3. recepte

100 ml burkānu sulas

100 ml piena

Pienu uzkarstē līdz 70-80 °C un sajauc ar burkānu sulu. Lieto brokastu vietā vai vismaz stundu pirms brokastīm (ja ar šo maisījumu uzņemto kaloriju daudzums šķiet nepietiekams). Maisījumu dzer lēni, nelieliem malkiem.

Nieru un urīnpūšļa slimības

Nefrīta un nierakmeņu slimības gadījumā, ja tai raksturīga arī tūska un diennakts urīna daudzuma samazināšanās, ieteicams lietot šādu līdzekli.

1. recepte

3 ēdamkarotes burkānu sēklu

1 l ūdens

Burkānu sēklas aplej ar verdošu ūdeni un patur vienu nakti. Uzlējumu izkāš un dzer siltu pa Va-³A glāzes 4-6 reizes dienā tukšā dūšā.

Pret nierakmeņu un urīnpūšļa akmeņu slimībām tautas medicīna iesaka lietot šādu ārstniecisku līdzekli.

2. recepte

*3 ēdamkarotes savvaļas burkānu sēklu
3 glāzes vārīta ūdens*

Burkānu sēklas aplej ar verdošu ūdeni un uzlējumu uz nakti ieliek sakarsētā cepeškrāsnī. No rīta uzlējumu izkāš un dzer pa V2-I glāzei 3 reizes dienā.

Burkānu sēklu uzlējuma vietā var lietot burkānu sēklu pulveri - 1 g pulvera 3 reizes dienā.

Burkānu sula ir labs diurētisks līdzeklis. Ta sekmē akmeņu izvadīšanu no organisma. Sulu lieto vairākus mēnešus pa 1 ēdamkarotei 3 vai 4 reizes dienā pirms ēšanas. Ārstējot urīnceļu akmeņu un žultsakmeņu slimības ieteicams šādu ārstēšanās kursu turpināt 4-6 mēnešus.

Urīnceļu attīrīšanai no sāļu nogulsņējumiem lieto burkānu lakstu uzlējumu.

3. recepte

*1 ēdamkarote žāvētu burkānu lakstu
1 glāze ūdens*

Sasmalcinātus kaltētus burkānu lakstus aplej ar verdošu ūdeni, traukam uzliek vāku un uzlējumu atstāj 2 stundas ievilkties, pēc tam izkāš.

Lieto pa 1 ēdamkarotei pusstundu pirms ēšanas 3 vai 4 reizes dienā.

Urīnizvadkanāla iekaisuma ārstēšanai ieteicams lietot šādu dārzeņu sulu maisījumu.

4. recepte

*burkānu sula no 3 burkāniem
biešu sula no 1 bietes
seleriju sula no 3 seleriju kātiem*

No dārzeņiem izspiež sulu, pagatavo maisījumu un lieto pa 100-200 ml 3 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas. Šis līdzeklis ir efektīvs arī kuņģa darbības traucējumu novēršanai.

Hemoroīdi

Hemoroīdu gadījumā ieteicams lietot kādu no šādiem sulu maisījumiem vai arī pārmaiņus lietot vairākus no tiem.

1. recepte

283 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

85 ml gurķu sulas

2. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

3. recepte

230 ml burkānu sulas

110 ml spinātu sulas

60 ml rāceņu sulas

60 ml ūdenskrešu sulas

4. recepte

200 ml burkānu sulas

110 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

90 ml spinātu sulas

Svaigi spiestas sulas sajauc un maisījumu izdzer vairākos paņēmienos vienas dienas laikā.

Hemoroīdu un nierakmeņu slimības gadījumā var lietot arī burkānu uzlējumu.

5. recepte

2 ēdamkarotes kaltētu burkānu

0.5l.verdoša ūdens

Kaltētas burkānu saknes aplej ar verdošu ūdeni un patur 8-10 stundas, tad izkāš. Iegūto uzlējumu dzer siltu pa V₃ glāzes 4 vai 5 reizes dienā 20 minūtes pirms ēšanas. Ārstēšanās kurss - 1 vai 2 mēneši.

Locītavu slimības

Artrīta slimniekiem ieteicams lietot šādus sulu maisījumus (pēc izvēles).

1. recepte

230 ml burkānu sulas

110 ml kāpostu sulas

110 ml lapu salātu sulas

2. recepte

255 ml burkānu sulas

200 ml seleriju sulas

3. recepte

200 ml burkānu sulas

140 ml seleriju sulas

110 ml lapu salātu sulas

4. recepte

230 ml burkānu sulas

110 ml spinātu sulas

60 ml rāceņu sulas

60 ml ūdenskrešu sulas

Sagatavoto sulu maisījumu izdzer vairākos paņēmienu vienās dienas laikā.

Vielmaiņas traucējumu izraisīta poliarttrīta, kā arī podagras slimniekiem ieteicams ilgstoši lietot tukšā dūšā 100-200 ml burkānu sulas.

Reimatisma slimniekiem ieteicams lietot šādus sulu maisījumus.

5. recepte

283 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

85 ml gurķu sulas

6. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

Sagatavoto sulu maisījumu izdzer vairākos paņēmienos vienas dienas laikā.

Vairogdziedzera slimības

Palielināta vairogdziedzera gadījumā ieteicams izmantot šādus sulu maisījumus, pievienojot tiem *Vī* tējkarotes aļģu vai jūras kāpostu pulvera.

1. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

2. recepte

340 ml burkānu sulas

115 ml pētersīļu sulas

Sagatavoto sulu maisījumu izdzer vienas dienas laikā vairākos paņēmienos.

Ādas slimības

Rīvētu burkānu masu izmanto apdegumu, apsaldējumu un strutojošu ādas iekaisumu (čūlu) ārstēšanai. Burkānu masu vairākas reizes dienā uzliek uz slimās vietas. Tas mazina sāpes, aptur iekaisuma procesu, veicina brūces attīrīšanos no strutām un ātrāku sadzīšanu.

Svaigi spiestu sulu maisījumus lieto arī slimnieku stāvokļa uzlabošanai rozēs izraisīta ādas iekaisuma gadījumā. Roze ir infekcijas slimība, kam raksturīgs akūts ādas iekaisums. Tas ierosinātāji - streptokoki iekļūst ādā un zemādas audos bojājumu vietās (noberzumi, ieskrāpējumi, nobrāzumi utt.). Slimība sākas pēkšņi, ar augstu temperatūru, drebuļiem, galvassāpēm, dažkārt arī ar sliktu dūšu un vemšanu. Uz ādas rodas spilgti sarkans, spīdīgs plankums, āda šajā vietā ir karsta un sāpīga. Roze ir smaga slimība, tādēļ, ja rodas aizdomas par saslimšanu, nekavējoties jākonsultējas ar ārstu, kurš izrakstīs vajadzīgos medikamentus. Ārstēšana tikai ar tautas līdzekļiem ir bīstama. Līdztekus ārsta parakstītajām zālēm slimniekam jālieto vitamīniem bagāts uzturs, piena un dārzeņu ēdieni, daudz augļu. Ieteicami arī šādi svaigu sulu maisījumi (pēc izvēles).

1. recepte

283 ml burkānu sulas

85 ml biešu sulas

85 ml gurķu sulas

2. recepte

283 ml burkānu sulas

170 ml spinātu sulas

3. recepte

255 ml burkānu sulas

140 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

4. recepte

200 ml burkānu sulas

110 ml seleriju sulas

60 ml pētersīļu sulas

90 ml spinātu sulas

Sagatavoto sulu maisījumu izdzer vairākos paņēmienu vienā dienā.

Alerģijas gadījumā ieteicams lietot šādu svaigi spiestu sulu maisījumu.

5. recepte

burkānu sula no 3-5 burkāniem

ābolu sula no 2 āboliem

pētersīļu sula no viena saišķiņa (apmēram 50 g)

ziedkāpostu sula no 2 rozetēm

Sagatavoto maisījumu lieto 3 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

Onkoloģiskās slimības

Dažādu onkoloģisko slimību gadījumā līdztekus mediķu noteiktajam ārstēšanās kursam jā rūpējas par slimnieka organisma spēcīnāšanu un imūnsistēmas saglabāšanu. Ieteicams lietot daudz svaigu augļu un dārzeņu.

Daudz derīgu vitamīnu un uzturvielu satur šādi līdzekļi.

1. recepte

4 burkāni

% glāzes lucernas sēklu

Vz glāzes pētersīļu lakstu (smalki sagrieztu)

No burkāniem un lucernas sēklām izspiež sulu, sajauc un pievieno sagrieztus pētersīļus. Lieto ilgstoši pa pusglāzei 3 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

2. recepte

4 burkāni

1 bieie

1 apelsīns

Izspiež sulu un pagatavo maisījumu. Lieto ilgstoši pa pusglāzei 3 reizes dienā pusstundu pirms ēšanas.

Bērnu slimības

Pienēdes profilaksei un šīs slimības ārstēšanai zīdaiņiem ieteicams dot burkānu sulu, jo tā ir vērtīgu barības vielu avots.

Burkānu sulu zīdaiņim var sākt dot no 4 nedēļu vecuma pa 1 vai 2 pilieniem 1 reizi dienā (vai katru otro dienu) 10-15 minūtes pirms barošanas ar krūti, pakāpeniski palielinot sulas daudzumu līdz 2 tējkarotēm ceturtajā dzīves mēnesī. Bērnam līdz 1 gada vecumam dienā var dot ne vairāk par 5 tējkarotēm burkānu sulas.

Parazītisko tārpu (spalīšu) invāzijas ārstēšanai 3-6 gadus veciem bērniem ieteicamas klizmas ar burkānu sulu - pa 30-40 ml 1 reizi dienā. Ārstēšanās kurss - 1 nedēļa.

BURKĀNU IZMANTOŠANA KOSMETOLOĢIJĀ

Kosmetoloģijā izmanto burkānu sulu un rīvētu burkānu masu.

Maska normālai sejas ādai

Vidēja lieluma burkānu sarīvē uz smalkās rīves, masai pievieno saputotu vienas olas baltumu un tējkaroti cietes vai piena pulvera. Iegūto maisījumu uzklāj uz sejas un patur 20 minūtes, tad nomazgā ar siltu ūdeni.

Maska sausai un normālai sejas ādai

Burkānu sulu vienādās proporcijās (pa 1 tējkarotei) sajauc ar saldu vai skābu krējumu un uzklāj uz sejas. Patur 15-20 minūtes, tad nomazgā vispirms ar siltu, pēc tam ar aukstu ūdeni. Masku liek 2 vai 3 reizes nedēļā. Ieteicamais kurss - 12-15 maskas. Krējuma vietā burkānu sulai var pievienot 1 olas dzeltenumu vai 1 tējkaroti biežpiena.

Atsvaidzinoša maska dažādiem ādas tipiem

Smalki sarīvē 2 burkānus, masai pievieno 2 ēdamkarotes kartupeļu cietes vai vārītu kartupeļu biezeņa un 1 olas dzeltenumu. Masku vienmērīgi uzklāj uz rūpīgi notīrītas sejas ādas un patur 20 minūtes. Nomazgā vispirms ar siltu, pēc tam - ar aukstu ūdeni. Šāda maska atsvaidzina un padara gludu sejas ādu.

Maskas sausai, tvirtumu zaudējušai ādai

1. recepte

Sarīvē 1 burkānu, masai pievieno 1 tējkaroti medus. Maisījumu uzklāj uz sejas un kakla ādas. Pēc 20 minūtēm nomazgā

siltā ūdeni un norīvē ar aukstā ūdeni samērcētu vati. Šī maska izlīdzina sīkās grumbiņas, uzlabo sejas krāsu, ādu padara elastīgu.

2. recepte

Sarīvē 1 burkānu, masai pievieno 1 olas dzeltenumu un 1 tējkaroti augu eļļas. Uzklāj uz sejas un kakla ādas un patur 20 minūtes. Nomazgā ar siltu ūdeni un uz dažām minūtēm uzliek aukstu kompresi.

Maskas taukainai ādai

1.recepte

Sajauc pa 1 ēdamkarotei burkānu un citronu sulas, rūgušpiena un rīsu miltu. Uzklāj uz sejas ādas un patur 20-25 minūtes, tad noņem ar vates tamponu un nomazgā seju ar aukstu ūdeni. Maskas atsvaidzina ādu, padara to maīgu un elastīgu.

2. recepte

Vienai ēdamkarotei sarīvētu burkānu pievieno 1 sapatotu olas baltumu un 1 tējkaroti kviešu miltu. Uzklāj uz sejas un kakla ādas un patur 15-20 minūtes. Nomazgā ar siltu ūdeni. Maskas der arī citiem ādas tipiem, taču īpaši labvēlīgi ietekmē taukainu ādu.

Maska pret saules apdeguma radītu iekaisumu

Saules apdeguma gadījumā sajauc 1 ēdamkaroti rīvētu burkānu masas ar 1 olas baltumu. Uzklāj uz iekaisušās ādas un patur 20 minūtes (1 vai 2 reizes dienā).

BURKĀNI KULINĀRIJĀ

Burkāni ir ļoti vērtīgi, diētiski dārzeņi, kurus visai plaši lieto uzturā gan svaigā veidā, gan termiski apstrādātus. Burkānus izmanto salātos, tos var sautēt, vārīt, var no tiem gatavot sacepumus, kotletes, dažādus pudiņus utt. Vārīšanai paredzētos burkānus ieteicams likt verdošā ūdenī un katlu turēt aizvākotu, jo tad dārzeņos labāk saglabājas C vitamīns. Ne svaigus burkānus, piemēram, salātus ar burkāniem, ne citus burkānu ēdienus nav vēlams uzglabāt ilgāku laiku, jo tad tajos zūd vērtīgās uzturvielas. Ja burkāna augšējais gals ir zaļgans, tas jānogriež, jo tam ir rūgta garša. Ja uzturā lieto kaltētus burkānus, tos vispirms applaucē ar verdošu ūdeni, pēc tam karsto ūdeni nolej un uzlej siltu, tad atstāj uz stundu vai divām, lai burkāni uzbriest. Šādi sagatavotus burkānus vāra tajā pašā ūdenī, kurā tie mērcēti, tādējādi saglabājot vērtīgās uzturvielas.



Burkānu, sarkano galviņkāpostu un puravu salāti

2 *burkāni*
 300 g *sarkano galviņkāpostu*
 50 g *puravu*
 V2 *citrona*
 1 *ēdamkarote olīveļļas*
pētersīļu zaļumi

Smalki sagriež kāpostus un puravus, pievieno uz sakņu rīves sarīvētus burkānus, nedaudz sāls un cukura (pēc garšas). Pārlej ar V2 citrona sulu, kurai pievienots nedaudz olīveļļas. Pārkaisa ar smalki sagriežtiem pētersīļu zaļumiem.

Burkānu, seleriju un ābolu salāti

2 *burkāni*
 50 g *selerijas saknes*
 2 *skābi āboli*
dilles un zaļie lociņi
majonēze

Uz sakņu rīves sarīvētiem burkāniem, selerijai un āboliem pievieno sāli un cukuru (pēc garšas), majonēzi un pārkaisa ar sīki sagrieztām dillēm un lociņiem.

Vistas gaļas salāti ar dārzeņiem

250 g *vārītas vistas filejas*
 2 *vārīti burkāni*
 2 *vārīti kartupeļi*
 1 *glāze vārītu vai konservētu pākšu pupiņu*
 V2 *glāzes zaļo zirnīšu*
pētersīļi un dilles
majonēze

Atdzesētu vistas fileju sagriež nelielās šķēlītēs, kartupeļus un burkānus sasmalcina. Visus produktus kārtām liek traukā un pārlej ar majonēzi. Pārkaisa ar sasmalcinātiem pētersīļiem un dillēm.

Burkānu un jauno zirnišu buljons

500 g burkānu
800 g cukurzirņu
2 tējkarotes cukura
1 ēdamkarote sviesta
2 olu dzeltenumi
1 glāze saldā krējuma
garšaugu zaļumi (pēc izvēles)
sāls

Atsevišķi vāra sasmalcinātus burkānus un zirnišus, pievienojot nedaudz sāls un pa 1 tējkarotei cukura. Novārtījumus izkāš un salej kopā. Pievieno sviestu, ar olas dzeltenumiem samaisītu saldo krējumu un maisot uzkarsē, bet nevāra. Buljonu pasniedz pārkaisītu ar sīki sagriežtiem garšaugu zaļumiem.

Burkānu un sīpolu biezzupa

500g burkānu
1 liels sīpols
3-4 kartupeļi
1 tējkarote cukura
2 ēdamkarotes sviesta
sāls

Burkānus un sīpolu sasmalcina un nedaudz apcep sviestā. Pievieno nedaudz sāls, cukuru, pētersīļu zaļumus, šķēlītēs sagrieztus kartupeļus, pielej karstu ūdeni un vāra līdz gatavībai. Dārzenus nokāš un sasmalcina, izberžot caur sietu vai sakuļot blenderī, un pievieno buljonam, kurā dārzeni vārīti.

Uzkarsē, līdz biezzupa sak vārīties. Pasniedz ar sviestā apceptiem baltmaizes grauzdiņiem.

Sautēti burkāni ar medu

- 1 kg burkānu*
- 2 tējkarotes miltu*
- 2 ēdamkarotes augu eļļas*
- 1-2 ēdamkarotes medus*

Nomizotus un nomazgātus burkānus sagriež šķēlītēs, ieliek katlā un pielej ūdeni (pusi no burkānu tilpuma). Pievieno 1 ēdamkaroti eļļas un sautē pusstundu. Pievieno ar atlikušo eļļu sajauktus miltus un sautē vēl 10 minūtes. Gatavam sautējumam pievieno medu.

Šis sautējums ir īpaši ieteicams cilvēkiem, kuri slimo ar zarnu disbakteriozi, kādu no ļaundabīgajiem audzējiem, hepatītu, holecistītu, pankreatītu, aizcietējumiem, plaušu un nieru slimībām, anēmiju.

Burkānu plācenīši ar rozīnēm

- 500g burkānu*
- 50 g rozīņu*
- 150 g biezpiena*
- 2 ēdamkarotes mannas*
- 1 ēdamkarote cukura*
- V2 glāzes piena*
- 1 ēdamkarote sviesta*
- 1 ola*
- 2 ēdamkarotes rīvmaizes*

Burkānus sarīvē, masu liek katlā, pielej pienu un uzvāra. Pieber mannu un turpina vārīt līdz gatavībai, nepārtraukti maisot, lai nepiedeg. Mazliet atdzesē, pievieno cukuru, olu, biezpienu, rozīnes un visu labi izmaisa. Veido plācenītšus, tos apviļā

rīvmaizē un apcep sviestā. Pirms pasniegšanas pārlej ar kausētu sviestu vai krējumu.

Rozīņu vietā var ņemt 2 uz rupjās rīves sarīvētus ābolus.

Šis ēdiens ieteicams cilvēkiem, kuri slimo ar anēmiju, aterosklerozi, hipertoniju, sirds un asinsvadu nepietiekamību, nefrītu, cistītu, hepatītu, holecistītu.

Burkānu pankūkas

250 g sarīvētu burkānu

200 g kviešu miltu

1 glāze piena

2 olas

cukurs

sāls

No piena, miltiem, olas dzeltenumiem, cukura un sāls pagatavo mīklu un atstāj to pusstundu uzbriest. Tad pievieno burkānu masu un saputotus olu baltumus. Mīklu ar karoti liek uz pannas sakarsētā sviestā vai augu eļļā un cep. Pasniedz ar sviestu vai skābu krējumu, cukuru un kanēli.

Burkānu un ābolu pankūkas

400 g burkānu

2 āboli

3 ēdamkarotes kefīra

2 ēdamkarotes mannas

4 tējkarotes cukura

2 olas

100 groziņu

citrons

sāls

soda

Burkānus sarīvē uz smalkās rīves, pievieno kefīru, mannu, saputotas olas, cukuru, šķipsniņu sāls un *Va* tējkarotes sodas, kas sajaukta ar nelielu daudzumu citrona sulas. Visu samaisa un atstāj pusstundu, lai mīkla uzbriest. Ābolus nomizo, sarīvē uz rupjās rīves un kopā ar rozīnēm pievieno mīklai. Pankūkas cep sakarsētā eļļā un pasniedz ar krējumu, ievārījumu vai medu.

Burkānu un biezpiena sacepums

- 1 kg burkānu*
- V2 glāzes piena*
- 3 ēdamkarotes mannas*
- 3 olas*
- 3 ēdamkarotes cukura*
- 3 ēdamkarotes sviesta*
- 3 ēdamkarotes rīvmaizes*
- 500 g biezpiena*

Burkānus sarīvē uz rupjās rīves, liek katlā, pielej karstu pienu, pievieno 1 ēdamkaroti sviesta, 1 ēdamkaroti cukura un sautē uz lēnas uguns. Kad burkānu masa izsautējusies mīksta, tajā, visu laiku maisot, ber mannu un turpina sautēt, līdz masa sabiezē. Biezpienu izberž caur sietu un pievieno burkāniem, pievieno atlikušo cukuru, olas, nedaudz sāls un visu labi izmaisa. Masu liek ietaukotā veidnē un izlīdzina, apkaisa ar rīvmaizi un vienmērīgi uzliek atlikušo sviestu. Cep cepeškrāsnī, līdz izveidojas brūna garoziņa. Pasniedz ar krējumu.

Kaltēti burkāni

Atlasa vienāda izmēra burkānus, nogriež lakstus un zaļi iekrāsojušos saknes augšējo galu, rūpīgi nomazgā un nesagrieztus liek verdošā ūdenī. Sīkākos burkānus blanšē 12 minū-

Ir noskaidrots, ka, kaltējot burkānus bez iepriekšējas blanšēšanas, karotīns noārdās ātrāk nekā blanšējot, turklāt pēc kāda laika zūd burkānu labās garšas īpašības un izbalē krāsa.

tes, lielākos - 20 minūtes. Pēc blanšēšanas atdzesē aukstā ūdenī. Samalcina garenos gabaliņos vai 3 mm biežās ripiņās, liek sietā plānā kārtā. Žāvē cepeškrāsnī 5-6 stundas 75-80 °C, vēlāk temperatūru pazeminot līdz 60-65 °C. Pēc tam saber koka kastītē un patur vienu vai divas dienas, tad pārber stikla burkāš un hermētiski aizvāko. Glabā sausā, tumšā telpā.

Saldēti burkāni

Burkānus var sasaldēt gan ledusskapja saldējamajā kamerā, gan sadzīves saldētavā.

Atlasa nelielus burkānus. Nogriež zaļi iekrāsojušos augšgalu un tievo saknīti apakšā. Ja burkānu miza ir gluda un līdzena, tos nav nepieciešams mizot. Nelīdzenumus rūpīgi nogriež, burkānus nomazgā. Sīkākos burkānus sasaldē veselus, lielākos - sagriež ripiņās vai salmiņos. Sagatavotos burkānus vispirms blanšē 2-3 minūtes karstā ūdenī (90 °C). Pēc blanšēšanas atdzesē, saliek plastmasas kārbiņās un liek saldējamā kamerā uz 1,5-2 dienām. Tad izņem no kārbiņām, sasalušo burkānu briketes ātri iesaiņo polietilēna maisiņos un liek saldētavā uzglabāšanai. Nav ieteicams saldētus dārzeņus uzglabāt neiesaiņotus, jo tad tie zaudē mitrumu un vērtīgās uzturvielas.

Burkānus var saldēt arī kopā ar citiem dārzeņiem.

SATURS

Ievads.....	3
1. nodaļa. VISPĀRĪGAS ZIŅAS PAR BURKĀNIEM.....	5
Burkānu botāniskais raksturojums.....	5
Burkānu audzēšana.....	7
Burkānu ārstnieciskās īpašības.....	9
2. nodaļa. BURKĀNU IZMANTOŠANA DAŽĀDU SLIMĪBU ĀRSTĒŠANAI UN PROFILAKSEL.....	13
Burkānu sula.....	13
Burkānu sulas pagatavošana.....	15
Kādas kontrindikācijas un blaknes iespējamas, ārstējoties ar burkānu sulu.....	16
Saaukstēšanās slimības.....	17
Elpceļu slimības.....	19
Mutes dobuma un rīkles slimības.....	20
Acu slimības.....	21
Mazasinība un nogurums.....	22
Asins slimības.....	24
Galvassāpes.....	24
Galvas smadzeņu slimības.....	25
Sirds un asinsvadu slimības.....	26
Nervu slimības.....	27
Kuņģa un zarnu trakta slimības.....	28
Aknu slimības.....	29
Nieru un urīnpūšļa slimības.....	30
Hemoroīdi.....	32

Locītavu slimības.....	33
Vairogdziedzera slimības.....	34
Ādas slimības.....	35
Onkoloģiskās slimības.....	36
Bērnu slimības.....	37
Burkānu izmantošana kosmetoloģijā.....	38
Maska normālai sejas ādai.....	38
Maska sausai un normālai sejas ādai.....	38
Atsvaidzinoša maska dažādiem ādas tipiem.....	38
Maskas sausai, tvirtumu zaudējušai ādai.....	38
Maskas taukainai ādai.....	39
Maska pret saules apdeguma radītu iekaisumu.....	39
Burkāni kulinārijā.....	40
Burkānu, sarkano galviņkāpostu un puravu salāti.....	41
Burkānu, seleriju un ābolu salāti.....	41
Vistas gaļas salāti ar dārzeņiem.....	41
Burkānu un jauno zirņiņu buljons.....	42
Burkānu un sīpolu biezzupa.....	42
Sautēti burkāni ar medu.....	43
Burkānu plācenīši ar rozīnēm.....	43
Burkānu pankūkas.....	44
Burkānu un ābolu pankūkas.....	44
Burkānu un biezeņa sacepums.....	45
Kaltēti burkāni.....	45
Saldēti burkāni.....	46